



秋も深まり朝晩は冷え込みますが、日中はさわやかな日が続いています。

保育所でも入園から半年以上が過ぎ、子どもたちも保育園に慣れ、それぞれの学年で子どもたちの成長や微笑ましい姿が見られるようになってきています。そんな園での微笑ましい成長の姿を紹介します。

0歳児は、担任以外の保育者には泣けてくる日もありますが、担任との関わりの中で、自己発揮し安心して過ごせるようになってきました。

1歳児は、保育者に思いを伝えようと指さしや簡単な言葉で一生懸命意思表示をしています。

2歳児は、いろいろなものに興味や関心をもち、“これは何かな？”“おもしろそう！”と目を輝かせながら、活発に探索活動を楽しんでいます。

3歳児は、友達と一緒に楽しくなり、友達のしていることを真似たり、同じ場で遊んだり…。友達との思いの行き違いが生じることもありますが、先生に互いの気持ちを整理してもらいながら、“友達と一緒に！”が楽しくなってきています。

4歳児は、運動会が終わり、体を動かすことが楽しくなり、鉄棒、うんてい、登り棒などいろいろな運動遊びに取り組んでいます。「先生見て！」とできるようになったことが嬉しくていろいろなことに挑戦しています。先生の見守りや認めがあるからこそ、“失敗しても大丈夫！”と安心して取り組む姿につながっています。

5歳児は、友達と意見を出し合い、目的に向かって話し合い、気持ちに折り合いをつけながら活動を進めています。園の一番大きい組として小さいお友達にも優しく接し、思いやりの気持ちが育まれてきています。

どの場面においても、子どもたちの成長の側には、子どもの気持ちに寄り添い、認めたり共感したりする大人の姿があります。温かい見守りが安心して過ごし、心の成長にもつながっているように思います。日々の子育ての中でも子どもの心を大切に育てていきたいですね。

<公立保育所・こども園 子育て支援担当より>

早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる

③早寝で脳はますます進化！

昔から「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康のために良いと言われていますが、脳を育てて“やる気”を引き出すにも、この生活習慣がカギになります。

今回は、「早寝と脳の進化について」をお伝えしていきます。

★早寝で脳はますます進化する

よい眠りにより日中の体験が知識へ変換

重要

セロトニン：ほとんどが食事をもとに体内で生産される
朝食 → 1日中脳が使う栄養素の補給

朝日の刺激でセロトニンが分泌

やる気↑好奇心↑

15時間でセロトニンは
メラトニンに変化する



○脳内の知識や知恵の蓄積を司る海馬の働きを助ける

○上質な眠りを作り出し、成長ホルモンの分泌を後押しする

★生活リズムを見直してみましょう

12歳までの子どもには、上質な眠りがとても大事です。午後10時から午前2時は、目から光刺激が解放されると分泌が開始されるメラトニンというホルモンの分泌が活性化される時間なのでこの時間までに就寝しているのが理想です。

帰宅

- ・20時までに夕食
- ・入浴：湯船につかる
- ・就寝1時間前までに
TVやゲーム・スマートフォンのスイッチ OFF（電子画面×）
間接照明を活用するなど室内光を抑える
※寝る前に強い光刺激を避けることが大事！
- ・午後10時までに就寝

※幼児なら少なくとも21時までに就寝できるような生活リズムにしましょう！

●切り干しナポリタン●

☆カルシウムたっぷり！副菜にも☆

【材料】（子ども1人分）

- 切り干し大根（乾燥）……5g
- 玉ねぎ………10g（小さじ1/4強）
- エリンギ………10g（小さじ1/4）
- ピーマン……8g（約1/3個）
- 油………1g（小さじ1/4）
- A トマトケチャップ……8g（小さじ1と1/3）
- 砂糖………0.7g（小さじ1/5強）
- 粉チーズ………5g（小さじ2と1/2）

【作り方】

- ①切り干し大根は、水で戻して長さ3センチに切ってやわらかくゆで、水気を絞っておく。
- ②玉ねぎとエリンギは薄切りにする。ピーマンは縦に細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒めて火が通ったら、①とAを入れて混ぜ合わせ軽く炒める。
- ④③をお皿に盛り、粉チーズをかける。

（いただきます ごちそうさま 2025秋号）を一部編集